

ひがしそのぎ

平成 31 年

東彼杵町広報紙

2 月 No. 617

新成人 86 名の新たな門出

1 月 3 日、東彼杵町成人式が総合会館グリーンハートホールで行われました。家族や友人たちと新たな門出を祝いました。おめでとうございます。



新成人 86 名の新たな門出

年が明けて、1月3日東彼杵町総合会館文化ホールで平成31年成人式が執り行われました。今年には町内の新成人86名中70名が出席されました。当日は、新成人をお祝いしようと、たくさんの方がお祝いに駆けつけました。

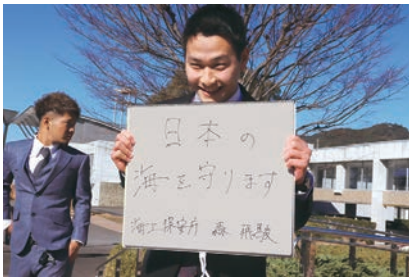
“大人の自覚を持って、多くの困難を乗り越えたい”

新成人86名を代表して、大学生の我孫子 顕大さん（橋ノ詰）が新成人の誓いを読み上げました。

「両親をはじめ、友人や地域の方たちに支えられて生活してきた。これからは、自分の力で生きていかなければならない。色々なことに挑戦して、有意義な時間をすごしたい。」（誓いの言葉、一部抜粋）



新成人のみなさんに、一言いただきました！



「日本の海を守ります！」



「国家試験合格！」



「日本のみんなを笑顔にします」



「新元号でも頑張ります」



「教員になります！」



「やめます!!」



「最高に幸せです！」

20歳の抱負を語る新成人の皆さんのほかにも、今まで育ててくれたご両親やご家族の皆さんに感謝を伝える新成人もいらっしゃいました。



「ありがとう」



「育ててくれてありがとう」



「ありがとう」



「I Love You Thank You」

ご成人誠にありがとうございます

コミュニティ・スクールについて

平成29・30年度に長崎県教育委員会から研究指定を受け、東彼杵町は、「コミュニティ・スクール」について取組を行っています。

そもそも、「コミュニティ・スクール」とは、「地域とともにある学校づくり」を目指し、学校と保護者や地域の皆さんがともに知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながら子供たちの豊かな成長を支える仕組みのことです。町内の学校では、体育祭の運営等をPTAや地域の方々で行うことや、地域の方々と協力して校庭の除草作業を実施後、親睦を深めるグランドゴルフ大会を開催し、子どもを「地域」で育てる取組みが続けられています。

コミュニティ・スクール研究発表大会

平成30年11月30日に町内4校を代表して、千綿中学校と総合会館文化ホールを会場に研究発表大会が開催されました。当日は、千葉大学の天笠教授をはじめ、県内外の教育関係者が全体会や公開授業に参加されました。千綿中学校では、各学年ごとにテーマを設け、総合的な学習の時間を行っています。

1 学年 【地域を知る】 「千綿人形浄瑠璃にふれる」

千綿宿郷に伝わる県指定無形文化財「千綿人形浄瑠璃」の保存活動に取組む「千綿人形座」をゲストティーチャーに招き、実際に人形操作を体験がありました。この授業は、地域の伝統文化を伝え継ぐために、何ができるかを生徒に考えさせることを目的として、総合学習が行われており、生徒の【地域を知る】力が育まれています。



2 学年 【地域に学ぶ】 「町おこし計画審査会」

自らが生活する自然や人との関わりをとおして、「東彼杵町」をさまざまな角度から見つめなおし、町のよさをどのように発展させていくべきか、ゲストティーチャーからの助言を踏まえた町おこしプランの発表が行われました。自分が持つ考えを分析し、確かなものとするために【地域から学ぶ】を伸ばし、積極的に地域に貢献しようとする態度が養われます。



3 学年 【地域を活かす】 「働く大人に学ぼう」

未来の自分の姿を思い描くきっかけづくりするために、職場体験をとおして感じたことや、地域で働く人の意思を伝え合い、働くことについて考えたことをまとめました。

発表では、苦労したことや体験してみてわかったことなどを自分の言葉で伝えるコミュニケーション能力を養うとともに、夢の実現のために【地域から学んだことを活かす】ことを学びました。



当日は、コミュニティ・スクールの一環として婦人会の皆さんにも協力をいただき、総合会館での午後の部の前に、昼食として鯨肉入りのだご汁がふるまわれました。ご協力ありがとうございました。





▲受賞された「あさつゆ」を淹れる松尾さん

2度目の日本茶大賞受賞！

12月2日、東京都にある渋谷ヒカリエ 8で「日本茶AWARD2018」が開催され、一ツ石の有限会社茶友さんが4年ぶり2回目の日本茶大賞を受賞されました。

茶友さんは、第1回大会でも大賞を受賞しており、全5回の大会すべてで入賞されています。

松尾 政敏さん

「5大会中3回を長崎県内のお茶が大賞を受賞していて、全国から注目を浴びている。今後は、全国の期待を形にして、全国に返したい。」

受賞おめでとうございます。



▲受賞された岡本さんと作品

「80歳まで20本の歯」

千綿中学校2年の岡本 湧月さんが「平成30年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 中学校の部」において佳作を受賞されました。

作品は、夏休みを利用し完成させ、おじいちゃんと歯磨きを行う弟の様子を表現しました。

岡本 湧月さん(中岳)

「スパッタリング(霧吹き、小さな粒にして絵の具を飛ばす手法)の部分でこだわった。今後もいろいろと描き続けたい。」

受賞おめでとうございます。



▲青年海外協力隊として派遣される鬼塚さん

JICAボランティア、ペルーへ

12月18日、青年海外協力隊としてペルーに派遣される鬼塚 慶子さんが訪問されました。

以前は介護福祉士として活躍されていましたが、海外での異文化に触れ、自らの経験や知識を開発途上国で活かしたいと考え、ボランティアに応募されました。

鬼塚 慶子さん(橋ノ詰)

「筋力低下予防を目的とした健康体操プログラムを改善し、問題解決に努めたいです。」

現地でのご活躍を祈念いたします。

明るく楽しい話題がありましたら役場 総務課までご連絡ください。
 総務課総務係 ☎46-1265（直通）

第44回東彼杵町民駅伝大会

1月27日(日)町内各地をコースに、第44回町民駅伝大会が開催されました。当日は、寒さが厳しい1日となりましたが、参加者の力強い走りに、沿道からも温かい声援が送られました。

結果については、以下の通りです。

一般の部

優勝 菅無田A 準優勝 橋ノ詰A

オープンの部

優勝 合格祈願(彼杵中学)

準優勝 彼杵中学校サッカー部



▲一般の部優勝「菅無田Aチーム」のみなさん

| | 一般の部 | オープンの部 |
|---------------|-------------------|------------------|
| 1区 (3.0km) | 朝日 竜樹 (鈴木病院) | 福田 祐一郎 (合格祈願) |
| 2区 (2.0km) | 松下 崇宏 (TEAM 龍) | 藤田 哲徳 (里) |
| 3区 (2.7km) | 高坂 順喜 (菅無田A) | 渡邊 美月 (合格祈願) |
| 4区 (3.0km) | 尾上 大輔 (菅無田A) | 大安 慶吾 (合格祈願) |
| 5区 (3.4km) | 丸山 裕樹 (菅無田A) | 村川 恵太 (法音寺) |
| 6区 (2.4km) | 浦川 政裕 (橋ノ詰A) | 丸田 冬弥 (合格祈願) |



▲オープンの部優勝「合格祈願(彼杵中学)」

ザトウクジラの絵画が寄贈されました

11月の全国鯨フォーラム2018東そのぎ開催にあたり、鯨に関する資料展を開催しました。

新上五島町在住の坂本 保さんは、絵画10数点を展示され、今回のフォーラム開催の記念として、ザトウクジラを描いた一番大きな絵画を寄贈していただきました。

12月25日、本町の鯨文化の普及と継承に大きく貢献されたとして、坂本さんへ感謝状が授与されました。

寄贈いただいた絵画は、歴史民俗資料館入り口正面に展示されています。お立ち寄りの際は、是非ご覧ください。



▲坂本さん(左から2番目)と寄贈いただいた絵画

1 世紀を駆け抜けた、百寿の皆さま

12月、1月と町内在住の方で3名の方が100歳を迎えられました。町では御三方に、百寿のお祝いと記念品をお渡ししました。

にのせ みちこ
二瀬 水知子さん（菅無田） 大正7年12月15日生まれ

12月17日に介護老人保健施設さざなみで、二瀬さんの百寿のお祝いが執り行われました。

以前は、ゲートボールと野菜作りを毎日続けられ、94歳までゲートボールを続けられていたそうです。

ご自宅では、主に根菜類などを作られ、他にもキャベツや白菜なども作られていました。

健康の秘訣をお伺いしたところ、「朝、いつもどおりの時間に目覚め、歩行の練習をしたり、新聞を読むこと。たまに、簡単な計算などで頭を使うことがよかったのかもしれない。」と語られました。



ことの
琴野 トキさん（大音琴） 大正8年1月18日生まれ

1月18日、大音琴の琴野 トキさんのご自宅で、百寿のお祝いが執り行われました。

多趣味な琴野さんは、色紙遊びやクレヨンを使ってのお絵かき、裁縫などで手の運動を日頃から行い、室外では庭の剪定や花壇整備など体を動かすことが多かったそうです。

健康の秘訣をお伺いしたところ、「好き嫌いせず、食べたいものを食べることで、毎日の活力になったと思う。」と話されました。

ベッドの周りには、ご親族の皆さんから記念の色紙や花飾りが準備してあり、琴野さんの百寿を祝福されました。



いしい
石井 マサノさん（橋ノ詰） 大正8年1月24日生まれ

1月24日、グループホームののので、百寿のお祝いが執り行われました。

石井さんに話を伺ったところ、「好き嫌いせず、食べたいものを食べることで大きな声で歌うことが体によかったのかもしれない。」と健康の秘訣を語られました。

お花が好きな石井さんは、お渡しした花束を見て、「こんなにきれいな花をもらえて嬉しい。」と語られました。

現在、町内には100歳以上の方が12人いらっしゃいまして、最高齢は107歳です。今後も健やかに過ごしてください。



百寿を迎えられた皆さま、おめでとうございます

東彼杵オールスターズが県大会で準優勝の好成績を収めました

11月17,18日に南島原市で開催された平成30年長崎県秋季実年スローピッチソフトボール長崎県大会で、町内の有志で構成された「東彼杵オールスターズ」が、準優勝の好成績を収められました。また、11月10,11日に開催された県民体育大会でも3位入賞されました。

本川 健 主将（本町）

「町のナイターリーグで互いに競い合い、これまで頑張ってきた。これからも共に高めあいながら、次回は優勝を目指したい。」



全ては、一本の綱のために ～第29回町民綱引大会～

12月16日（日）彼杵児童体育館で第29回町民綱引大会が開催されました。8人で体重制限のある一般の部と制限なしのフリーの部があり、それぞれ6チームずつの参加がありました。

一般の部は、予選から白熱した試合が繰り広げられ、昨年同様西部綱引愛好会と川内地区の決勝となりました。試合の結果、西部綱引愛好会が勝利し、見事4連覇となりました。

オープンの部は、赤木地区と下三根地区が予選から火花を散らし、決勝1本目では2分にもわたる死闘を制した赤木レッドサンズでしたが、残る2本を下三根Aが取り返し、下三根Aが優勝しました。

【一般の部】 優勝：西部綱引愛好会 準優勝：川内

【フリーの部】 優勝：下三根A 準優勝：赤木レッドサンズ



競技中の様子



一般の部優勝：西部綱引愛好会



フリーの部優勝：下三根A

東彼3町と3団体がそれぞれ協定を締結しました

1月22日、町と大村東彼歯科医師会（高木浩司 会長）において、「災害時等の歯科医療救護活動に関する協定」、大村東彼薬剤師会（塚田正之 会長）と「災害時等における薬剤師の派遣に関する協定」をそれぞれ締結しました。

これらの協定は、大規模災害時に傷病者や被災者が多数発生した場合に、町が開設する医療救護所等において、医療救護活動の円滑な実施が図られるよう、同会から協力をいただくことで、防災・減災の充実強化を図ることを目的としています。

また、東彼商工会（山口博昭 会長）と「消防団活動の充実強化に向けた支援に関する細目協定」を締結しました。本町消防団員の多くは、被雇用者であることから、今回の協定により消防団員の確保や消防団活動への事業所の理解と協力支援が強化され、より円滑な消防団活動が期待されます。



税務課からのお知らせ

～原動機付自転車・農耕車等を処分・譲渡された方へ～

軽自動車税は毎年4月1日時点での所有者に課税されます。車両は処分しても、廃車手続きをしない限り軽自動車税が課税されますので、3月末までに廃車手続きをお願いします。

よくある質問 Q & A

- Q1. 4月に一度も乗らずに廃車したけど軽自動車税を納付しないといけないの？
 A1. 使用の有無に関わらず4月1日時点で所有していた場合は課税の対象となります。
- Q2. 年度途中で廃車をしたけど、軽自動車税は還付されるの？
 A2. 軽自動車税は年額納付のため、年度の途中で廃車しても還付はありません。
- Q3. 自賠責保険や任意保険を解約した時に廃車にならないの？
 A3. 自賠責保険や任意保険の解約手続きを行った時に、廃車手続きも完了したと思われる方が多くいらっしゃいます。廃車手続きは保険の解約手続きとは別ですので、廃車の手続き・保険の解約、それぞれの手続き作業が必要となります。

◎廃車の手続きに必要なもの（東彼杵町役場で交付したプレートが対象）

- ・ナンバープレート（紛失の場合でも廃車できますが、弁償金300円が必要です）
- ・所有者の印鑑

なお、軽自動車（125ccを超え250cc以下のバイクを含む）は、

長崎県軽自動車協会佐世保支所（☎0956-31-1385）

250ccを超えるバイクは、佐世保自動車検査登録事務所（☎050-5540-2084）での手続きとなります。



問 税務課 ☎ 46-1261

国民健康保険税等徴収嘱託員募集のお知らせ

町では、国民健康保険税などの収納事務の効率的な運営を図るため、徴収嘱託員を募集します。

- <募集人員> 1人
- <勤務日数> 15日/月（15日に満たないときは日割）
- <勤務時間> 8時30分～17時15分
- <業務内容> 税金の訪問徴収・催告事務等
- <報酬月額> 90,000円に徴収金額の4.5%を加算した額（社会保険有、通勤手当は報酬に含みます。）
- <雇用期間> 平成31年4月1日～平成32年3月31日
- <採用条件> ・パソコン操作ができること ・普通自動車運転免許を所有していること
 ・健康で体力に自信のある方
- <選考方法> 書類審査のうえ、面接を実施
- <申込方法> 市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、平成31年2月28日（木）までに下記へお申込みください。

問 総務課 総務係 ☎ 46-1265

佐世保税務署からのお知らせ

～確定申告会場を、2月18日（月）から開設します～

所得税・贈与税の申告と納付は 平成31年3月15日（金）まで
個人事業者の消費税の申告と納付は 平成31年4月 1日（月）まで

会 場 佐世保税務署 佐世保市木場田町 2-19 佐世保合同庁舎

期 間 平成 31 年 2 月 18 日（月）から 3 月 15 日（金）まで

受 付 午前 9 時から午後 4 時まで

※ 土・日曜日は開設していません。

※ 駐車場は狭あいで周辺の道路が大変混雑しますので、申告にお越しの際は、できる限り公共交通機関等をご利用ください。

申告書等の作成は、ご自宅等から国税庁ホームページの
「[確定申告書等作成コーナー](#)」で！

～申告書にはマイナンバーの記載が必要です!～

平成 28 年 1 月 1 日以降に提出する確定申告書等には、税務署に提出する都度、申告者ご本人、控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者の[マイナンバーの記載](#)が義務付けられています。また、納税者本人の[本人確認書類の提示](#)又は[写しの添付](#)が必要です。

《本人確認書類の例》

例 1 マイナンバーカード

例 2 通知カード+運転免許証又は公的医療保険の被保険者証など



問 佐世保税務署 ☎0956-22-2161

北郷さんを新しく地域おこし協力隊員に任命！

2月1日付で新しく、東京都から転入された北郷諭さんが地域おこし協力隊員に任命されました。

ほくごう さとし
北郷 諭 さん

出身はどこですか？

長崎県

東彼杵町の印象を教えてください

一面に広がる茶畑、山々、大村湾、キラキラ輝いていて、自然豊かでキレイな町

趣味はなんですか？

読書とものづくり

抱負を一言お願いします

右も左もわかりませんが、何事にも全力で頑張ります！
よろしくをお願いします。

人材育成支援と観光商品の企画立案等を中心に活動されます。



国保年金係からのお知らせ

1. 現在お使いの国民健康保険被保険者証（保険証）について

現在お使いの保険証は、平成31年7月31日が有効期限となっておりますのでご注意ください。

また、東彼杵町に住民票が無い学生等で、東彼杵町国民健康保険を利用されている方は、平成31年4月以降に発行された在学証明書等を役場国保年金係まで提出してください。

<国保の手続き忘れていませんか？>

春は、引越し・就職のシーズンです。転入・転出、職場の健康保険に入ったとき・やめたときなどは、速やかに国民健康保険の取得・喪失の手続きを行ってください。

（国保に加入するとき）

- ・ 他市町村から転入してきたとき
- ・ 職場の健康保険などをやめたとき
- ・ 子どもが生まれたとき
- ・ 生活保護を受けなくなったとき

（国保をやめるとき）

- ・ 町国保に加入の方で東彼杵町から転出するとき
- ・ 職場の健康保険などに加入したとき
- ・ 死亡したとき
- ・ 生活保護を受けはじめたとき

2. 国民年金保険料の納付は口座振替での前納・早割が便利でお得です

口座振替の前納・早割を利用すると、国民年金保険料が割引されます。

早割は月50円（年間600円）お得！

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。

6か月分、1年分、2年分をまとめて前納はさらにお得！

6か月前納は1,100円程度、1年前納は4,100円程度、2年前納は1万5,000円程度の割引となります。

お申し込みは簡単！

「口座振替申出書※」に必要な事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、年金事務所へ郵送、または年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

※「口座振替申出書」は年金事務所の窓口、日本年金機構ホームページにあります。

お申し込み前に、必ず提出期限をご確認ください。また、郵送の場合は提出期限内に届くように、余裕を持って投函してください。なお、早割は随時受付しています。

詳しくは諫早年金事務所（Tel.25-1663）へお問い合わせください。

| 前納種類 | 前納期間 | 提出期限 | 口座振替日 |
|------|-------------|------|-------|
| 6 か月 | 4 月～ 9 月 | 2 月末 | 4 月末 |
| | 10 月～ 3 月 | 8 月末 | 10 月末 |
| 1 年 | 4 月～翌年 3 月 | 2 月末 | 4 月末 |
| 2 年 | 4 月～翌々年 3 月 | 2 月末 | 4 月末 |

※口座振替日が休日の場合は翌営業日に振替されます。

3. 特定健診について

個別健診として平成31年3月まで、郡内の医療機関（東彼杵郡医師会加入の医療機関）にて受診することができます。受診の際は、保険証と受診券が必要です。（受診券は、平成30年5月に対象者の方へ送付しております。）紛失等でお手元にない場合は再発行ができますので、役場国保年金係へご連絡ください。

4. 平成31年度総合人間ドックの申込についてのお知らせ

東彼杵町国民健康保険・長崎県後期高齢者医療制度では、疾病予防、健康増進の一環として人間ドック費用の助成事業を行っています。平成31年度の人間ドック受診を希望される方は以下のことに注意して、役場国保年金係窓口へ申し込みください。

1. 対象者 **東彼杵町国民健康保険または長崎県後期高齢者医療制度に加入している方で、昭和55年3月31日までにお生まれになった方**
2. 受付期間 平成31年3月15日(金)まで
3. 申込場所 東彼杵町役場国保年金係窓口
 ※ 被保険者証を持参してください。
 なお、本人または家族での窓口受付といたします。
電話による申し込みは受付出来ませんのでご了承ください。
 ※ 国民健康保険加入者は、検査結果に応じて町の保健師より特定健康診査の保健指導を受けていただきます。
4. 受診期間 平成31年5月7日から平成31年12月31日まで
5. 自己負担金額 (国 保)・・・人間ドック料金の4割(町より6割補助)
 (後期高齢)・・・人間ドック料金の2割(町より8割補助)
6. 受診場所 **健診コース 健診料金**

国民健康保険

| 日赤長崎原爆諫早病院 | 長崎川棚医療センター | 大村市民病院 |
|-------------|------------|-------------|
| 日帰りドック | 日帰りドック | 日帰りドック |
| 13,392 円 | 16,636 円 | 17,280 円 |
| 日帰りドック+婦人ガン | 脳ドック (MRI) | 日帰りドック+婦人ガン |
| 16,936 円 | 15,814 円 | 22,032 円 |

後期高齢者医療

| | | |
|---------|---------|---------|
| 日帰りドック | 日帰りドック | 日帰りドック |
| 6,696 円 | 8,318 円 | 8,640 円 |

- ※ 長崎川棚医療センターの健診コースは人間ドックと脳ドックを切り離して募集いたします。
川棚医療センターを受診希望の方は日帰りドックか脳ドックのどちらかをお選びください。
(後期高齢者医療加入者は日帰りドックのみとなります)
- ※ 上記料金は平成30年度の自己負担額料金を表示しています。
 平成31年度料金に変更がある場合自己負担額は変更後料金の4割負担(後期は2割負担)となります。

ご不明な点がございましたら役場国保年金係へご連絡ください。

問 健康ほけん課 国保年金係 ☎ 46-1202

東そのぎ 8020 コンテスト受賞者

歯の健康を保つために日ごろ心がけていることを伺いました。



東彼杵町と大村東彼歯科医師会では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という《8020(はちまる・にいまる)運動》を推進しています。

20本以上自分の歯を持っている町内在住の方のうち優秀者5名が表彰されました。



山口 モリエさん
(法音寺) 81歳

定期検診に3ヶ月に1回行っています。歯科医院から指導を受けた歯ぐきのマッサージをしています。



金谷 勝士さん
(金谷) 80歳

歯は健康管理に一番大事と思っています。歯科医院から頂いたお口の診断書をファイリングし、活用しています。



川口 信雄さん
(東町) 80歳

歯みがきは普段どおりにしていますが、早期発見早期治療に心がけています。



森 良美さん
(山田) 82歳

歯間ブラシを使い、朝昼夕丁寧に歯みがきをしています。2か月に1回の検診も行っています。



浜野 清實さん
(下三根) 86歳

昔から歯は丈夫でした。その丈夫な歯を保つために定期検診、朝晩歯みがきをしています。

東彼杵町 8020 コンテスト達成者の皆様、おめでとうございます。

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動です。20本以上の健康な歯が残っていると、硬いものでも自分の食べたい、好きなものをしっかり噛んで食事することができ、食生活にほぼ満足することができると言われていています。また、健康な歯の数が多い方ほど肥満が少なく、健康な方が多いというデータもあります。

毎日のブラッシングや歯科医院での定期検診など、お口の健康に関心を持っていただくことが大切です。わたしたちも「8020」を達成する方が増え、多くの方が楽しく人生を過ごせますようお力添えさせていただきます。お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

(大安歯科医院 大安努、やまさき歯科医院 山崎 映)



✿ 3月の行事予定 ✿

☎ 健康ほけん課 健康推進係 ☎46-1200 (直通)

○乳児相談 (3~4か月児、7~9か月児) (対象者には通知します)

<日 付> 3月6日(水) <場 所> 総合会館2階 保健センター

時間 受付 10:00~10:30 平成30年11月7日~平成30年12月6日生まれの赤ちゃん
 受付 13:30~14:00 平成30年6月10日~平成30年8月6日生まれの赤ちゃん

○母子手帳交付

<日 時> 3月11日(月)・3月25日(月) 受付 9:30~10:00

<場 所> 役場健康推進係(6番窓口) <必要な物> 印鑑・マイナンバー通知書・運転免許証

赤ちゃんに関する保健制度などを説明します。上記日時に来られない場合は、事前にご連絡ください。

○健康相談

<日 時> 3月13日(水) 受付 13:30~14:30 <場 所> 総合会館2階 保健センター

<内 容> 「血圧が高め」「健診で血糖値が高いと言われた」など、健康について気になることはありませんか?保健師・栄養士が健康相談に応じます。お気軽にご相談ください。
 (健診結果があればお持ちください)

○食生活改善推進員養成講座

<日 時> 3月19日(金) 15:30~17:20

<場 所> 総合会館2階 保健センター 健診ルーム

<内 容> 閉講式、私の町の健康づくりについて

トレーニング室利用講習会について

初めてトレーニング室を利用される方は講習会を受講してください。3月分の予約は、2月20日以降に健康推進係へお電話ください。

日 時 3月 7日(木) 19:00~21:00

3月10日(日) 13:30~15:30

場 所 相談室(町総合会館 保健センター内)

受講料 無料(東彼杵町に住民票が無い方は500円)

準備するもの 顔写真(横2cm×縦3cm)2枚・
 運動ができる服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

がん検診受診希望調査について

平成31年度がん検診の申込時期となりました。「各種がん検診希望調査票」を各地区を通じて配布しますのでお申し込みください。

40歳を過ぎるとがんにかかる率は高まります。自覚症状がないからと安心せず、年に一度はがん検診を受け、身体のチェックを行いましょう。



3月は自殺対策強化月間です ～一人で悩まず相談を～

自殺を考える多くの方が「うつ病」などにかかっています。健康の悩み、お金の悩み、仕事の悩みなど原因は身近にあり、決して特別な病気ではありません。身体や心の不調を感じたら専門の医師に相談し治療しましょう。役場健康推進係でも保健師による相談を受け付けています。お気軽にお電話ください。

< 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル >

おこなう まもろうよ こころ
0570 - 064 - 556

こころの健康と睡眠（睡眠障害は生活習慣病にも影響します）

こころの健康とは、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件で、「生活の質」に大きく影響するものです。特に睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせ、事故のリスクを高めるなど生活の質に影響します。睡眠障害はこころの病気の一症状として現れることも多く、再発や再燃リスクも高めます。さらに、睡眠不足や睡眠障害が肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化要因であること、心疾患や脳血管障害を引き起こし死亡率の上昇をもたらすことも知られています。

お見合いシステム登録者募集中！

東彼杵町では長崎県婚活サポートセンターが運営するお見合いシステムの登録者を募集しています。県内で新たな出会いを探している方は勿論、少しでも婚活に興味がある方は登録してみませんか。現在、下記条件を満たす方を対象に、入会登録料(10,000円)の補助をおこなっておりますので、ぜひご利用ください。

<対象> 東彼杵町内に1年以上住所を有する20歳以上の未婚の方で、
長崎県婚活サポートセンターが行う会員制お見合いシステムに登録した方

<補助金額> 1人1回に限り、全額を補助（限度額10,000円）

※お見合いシステムに関する詳細は、「長崎県婚活サポートセンター」のHPでご確認ください。

問 まちづくり課 企画係 ☎ 46-1286

東彼杵町長選挙及び東彼杵町議会議員一般選挙の立候補予定者説明会の開催について

2019年5月21日任期満了により執行する東彼杵町長選挙及び東彼杵町議会議員一般選挙(統一地方選挙特例法により告示日4月16日(火)、投開票日4月21日(日))の立候補予定者説明会を次のとおり開催します。

立候補届出用紙等を配布し、記載方法や選挙運動等の説明をします。立候補を予定されている方、もしくはその代理の方は出席してください。

<日時> 2019年3月19日(火) 13:30～ **<場所>** 東彼杵町総合会館 2階 大会議室

※1候補者につき、本人も含めて3名までの参加とさせていただきます。

みんなで徹底しよう“三ない運動”

贈らない！ 求めない！ 受け取らない！

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されており、違反すると処罰されます。また、有権者が寄付を求めることも禁止されています。ルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



問 東彼杵町選挙管理委員会 ☎ 46-1265

ふるさと納税だより

12月のふるさと納税受入額 1,011件 25,349,430円

東彼杵町へふるさと納税としてご寄附いただいた方々です。
誠にありがとうございました。

| | | |
|---------|--------|--------|
| 藤野 正俊様 | 加藤 直美様 | 川上 雄平様 |
| 遠藤 浩太郎様 | 多田 京平様 | 斉藤 亘全様 |
| 野田 振一郎様 | 西方 勲様 | 山田 力様 |
| 伊藤 靖治様 | 高田 茂様 | 東野 和正様 |
| 若狭 美和子様 | | |

※氏名等の公表を希望された方のみ掲載

寄附者様からの応援メッセージ

数多くの応援メッセージをいただいています。その一部を紹介します。

- 前から行きたい場所が沢山あり、気になってます。そして、ふるさと納税を通じて、また行きたい所が増えました。
- 子供たちの未来にお役に立てたらと思います。
- 素敵な街になりますように。
- とても美味しいみかんをありがとうございました。
- 子育て支援の充実に活かしていただけると幸いです。
- 子どもたちの命がやく未来が来るよう頑張ってください。

他にも多数の応援メッセージをいただき、ありがとうございました。

第19回 長崎県障害者スポーツ大会参加者募集

今年も障害者スポーツ大会が2019年5月26日(日)に長崎県立総合運動公園トランスコスモスタジアム長崎(諫早市)他で開催されます。昨年は東彼杵町からも18名の方が参加され、スポーツを通して町内外の方と交流されました。昨年参加された方も、初めての方もふるってご参加ください。

開催競技： 陸上、フライングディスク、ボッチャ、ユニカール、アーチェリー、卓球、サウンドテーブルテニス、水泳、ボウリング

申込締切： 平成31年2月22日(金)

問 町民課 福祉係 ☎46-1155



農業者の皆さま、青色申告始めてみませんか？

青色申告を行う農業者(個人・法人)は収入保険に加入できます。

収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。

お問い合わせは、長崎県農業共済組合連合会、または、最寄りの農業共済組合へご連絡ください。

問 長崎県農業共済組合連合会 ☎23-6161

健康ひとくちメモ

インフルエンザについて

長崎川棚医療センター 小森 一広 (川棚町)



冬が到来し、また嫌なシーズンになりました。注意報だの警報だのと、新聞やメディアを賑わすインフルエンザの時期です。どう対応すれば良いのか考えてみましょう。

インフルエンザは人から人に伝染する感染症です。唯一の伝染予防は人と接触をしない・・・という方法がお勧めです。ご提案をするとすれば、宇宙旅行や南極大陸への移住などはどうでしょう?・・・夢のある無理な話ですね(苦笑)。

現実問題として、インフルエンザの感染対策の第1は『インフルエンザに罹った患者さんと、接触をしない』という非常に難しい課題をクリアする必要があります。患者さんを診断し自宅に隔離することこそ難しいのです。インフルエンザの症状は他の感染症でも良く見られます。また約1割の方は発熱も見られないと言われている中、インフルエンザは重症という思い込みが診断を難しくし、病院受診をしない原因になっています。これら症状の軽い患者さんがスーパースプレッダー(ウイルス拡散者)となって、広められます。短期間でこれだけの患者が発生する原因なのです。

第2の対策は、自己防衛方法。第1手段『インフルエンザワクチン』です。予防効果は6~7割程度と言わ

れていますが、6割当たる宝くじ・・・と思えば、接種してもいいかなと思いませんか?第2手段『うがい・手洗い』、お金もあまり掛からない方法ですが、タイミングが必要です。接触時に行う事が最も有効です。第3手段『マスク』・・・ちょっとお金が必要です。ウイルス粒子を通さないマスクは存在しませんので、濃厚接触には少し弱いです。吸い込むウイルス量を減らせる程度と考えましょう。この効果を少しずつ積み重ねると現実的だと思います。

接触しない・・・というのは無理ですが、1mルールというのがあります。インフルエンザは「機関銃」の様なもので、ゴホンゴホンと口から弾丸(飛沫核)で私たちに襲いかかります。射程距離は1m程度です。特にマスクを外す食事・飲み会などの時にはご注意ください・・・。宴会・飲み会は避けた方がいいんですけどね。

何か気になる事がありましたら、ご遠慮なくご相談下さい。



2月・3月の休日在宅当番医

診療時間 9:00~17:00

| | | | |
|-------------|------------------|------|--------------|
| 2月17日(日曜日) | 波佐見病院 | 波佐見町 | 0956-85-7021 |
| 2月24日(日曜日) | 青木耳鼻咽喉科医院 | 川棚町 | 0956-83-3355 |
| 3月3日(日曜日) | 小鳥居病院 | 波佐見町 | 0956-85-3408 |
| 3月10日(日曜日) | 岩永医院 | 東彼杵町 | 0957-47-0014 |
| 3月17日(日曜日) | ひろ皮ふ科クリニック | 川棚町 | 0956-82-3001 |
| 3月21日(春分の日) | 藤下内科医院 | 波佐見町 | 0956-85-7325 |
| 3月24日(日曜日) | 山本整形外科 | 川棚町 | 0956-82-2495 |
| 3月31日(日曜日) | 小鳥居内科・脳神経内科クリニック | 波佐見町 | 0956-20-7027 |

中学生税の作文「長崎県納税貯蓄組合連合会会長賞」を受賞！

中学生の「税についての作文」で彼杵中学校3年の粒崎 光こうたさん(蔵本)が長崎県納税貯蓄組合連合会会長賞を受賞されました。

粒崎さんは、7月に発生した西日本豪雨災害の内容を中心に、被災した同級生の話や自ら疑問に思ったことから、避難所で配られるごはんの費用は、誰が支払っているのか、税金がなくなるとどういった不利益が発生するのかといったことをまとめられました。

「大切なもの」

西日本の各地で発生した豪雨災害のニュースがテレビで流れていた。そこには、避難所で被災者の方達が食事をしている様子が映し出されていた。それは何気ない食事の映像だったのだが、僕はふと気になった。(被災者の方達に配られたおにぎりを作るためのお金は、どこから出ているのだろう。)

僕の住んでいる町でも、豪雨の影響で二百名程度の町民が避難した。その中には、僕の親戚や中学校から自宅に帰ることができず、近くの避難所に向かった同級生もいた。「すごく怖かった。役場の人からもらったおにぎりを食べたとき、何かホッと安心した。」と避難した同級生が話してくれた。

避難所の映像や友達の話で感じた疑問を母に聞いたがはっきりと理解できなかったので、役場の人に直接尋ねてみた。すると、職員さんはみんなが納めた住民税や固定資産税、たばこ税などから支払われているということを優しく教えてくださった。

地震や台風、豪雨などが発生する度にテレビや携帯電話で繰り返し避難を呼びかけられ、平凡だったはずの日常が揺らぎ始める。命の危険を感じ、最低限の身の回りの物だけを持って急いで避難する。避難する最中も怖くて不安でたまらないだろう。やっとの思いで避難所に着き、安心したとき、ご飯が配られず販売してあったとしたらどうだろうか。お腹がすいて何か食べたいのにお金を持たずに避難した人も大勢いると思う。今が、そして明日がただでさえ不安で仕方がないのに満足に食事もできないとなったら、もっと精神的にダメージが大きくなるだろう。安全な場所で安心して食事ができるということがどんなに幸せで嬉しいことか…。

しかし、食事をもらえることができるのは、税金があるからこそできているのである。もし、この世から税金がなくなってしまったら毎年小中学校では、教科書を買わないといけなく、道路を渡るにもお金を払わないといけなくなるだろう。消費税がなくなって、物が安く買えるかもしれないが、救急車を呼ぶことが有料だったなら、お金のある人とない人の間で平等に自分たちの命を守ることができるだろうか。税金を納めない世の中では、最悪の事態を招く可能性が高くなると思う。僕達は、たくさんの税金があるおかげで、豊かに安心して暮らすことができていることを改めて実感した。

正直、僕はまだ中学生で、今まで税について真剣に考えたことがなかったが、今回の出来事を通じて税の大切さについて学ぶことができた。また、身の回りの物事は税と密接な繋がりがあることを知ることができた。この先の未来がさらに良くなることを信じ、次の世代へ税の大切さを伝えていきたいと思う。そして、これからも納税者の一人として、世の中のため、みんなのため、自分のためにも正しく税を納めていきたい。



町民集いの広場

すくすくねんね

【お問い合わせ先】
すくすくねんね ・ 46-0737

場 所 総合会館2階保健センター 開設日 火～土曜日 9時30分～15時30分

3月のイベント予定 ※予約制です

- 3月 1日(金) ひなまつり会(10:30～)
- 3月 6日(水) リンパマッサージ(10:00～)
- 3月 8日(金) 子育て講話(10:30～)
- 3月14日(木) 身体測定&おじいちゃん・おばあちゃんと交流
(10:30～)
- 3月22日(金) 音楽遊び&誕生会(10:30～)



▲みそ玉つくりの様子

お知らせコーナー

健康一口メモ32集販売中です

長崎県保険医協会が行っている「健康テレホンサービス」の2018年放送原稿をまとめた小冊子が販売されます。精神科や婦人科などの相談しづらいテーマも多数収録しています。

家庭の医学書として1冊いかがでしょうか？

定 価 400円（送料別）

注文方法 電話またはメール

掲載内容 甲状腺機能低下症、憩室炎
帯状疱疹の予防接種 等

問 長崎県保険医協会 **☎** 095-825-3829
nagasaki-hok@doc-net.or.jp

上級救命講習開催のお知らせ

日 時 平成31年2月24日（日）
9時から18時まで（8時間）

場 所 佐世保市平瀬町9-2
佐世保市消防局3階（防災学習室）

内 容

- (1)心肺蘇生法及び止血法の指導
- (2)異物除去法の指導
- (3)自動体外式除細動器(AED)の取り扱いについて指導
- (4)傷病者の管理法・外傷の手当要領・搬送法
- (5)その他の応急手当法の指導

申し込み方法

受付期間

平成31年2月16日（土） 8時30分から
2月23日（土） 17時15分まで

定員30名（定員になり次第締め切ります。）

電話又はFAXで下記の担当署へ申し込み下さい。

今回の担当署 佐世保市西消防署

電 話 0956-47-2076

F A X 0956-26-2119

特記事項

受講対象者 中学生以上の方

受講者全員にテキストを配布し、修了証を交付します。（受講料は無料）

川棚警察署からのお知らせ

特殊詐欺の被害防止

被害を未然に防ぐには、警告メッセージなどが流れる迷惑電話防止機器の設置や非通知着信拒否が有効です。

東彼杵町内刑法犯認知状況（12月）

| | 粗暴犯 | 窃盗犯 | 知能犯 | その他 |
|--------|-----|-----|-----|-----|
| 12月中 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 平成30年中 | 3 | 7 | 0 | 1 |

東彼杵町内交通事故発生状況（12月）

| | 人傷 件数 | 死者 | 傷者 | 物件 事故 | 飲酒 | 無免許 |
|--------|----------|----|----|----------|----|-----|
| 12月中 | 1 | 0 | 1 | 21 | 0 | 0 |
| 平成30年中 | 29 | 0 | 54 | 210 | 0 | 1 |

※飲酒・無免許は事故件数です

自衛官募集のお知らせ

一般幹部候補生 歯科・薬剤科幹部候補生

受験資格（一般）

22歳以上26歳未満の者

20歳以上22歳未満（大卒又は大卒見込み）

修士課程修了者（見込含）は28歳未満

受験資格（歯科・薬剤科）

専門大卒（見込含）20歳以上30歳未満の者

薬剤は20歳以上28歳未満の者

受 付

2019年3月1日（金）～5月1日（水）

試験日時

（一般） 2019年5月11日（土）

（飛行） 2019年5月11日（土）～12日（日）

（歯科・薬剤科） 2019年5月11日（土）

予備自衛官補

（一般） 18歳以上34歳未満

（技能） 18歳以上（国家免許を有する者）

※資格により年齢の上限があります

受付締切 2019年4月12日（金）まで

試験日時 2019年4月20日（土）

問 自衛隊大村地域事務所 **☎** 52-6217

行政相談のお知らせ

行政相談が次のとおり開催されます。
相談は無料です。お気軽にお越しください。

3月11日(月) 役場 相談室

3月25日(月) 農村環境改善センター

いずれも10:00~12:00

心配ごと相談のお知らせ

| 日 | 時 | 相談員名 |
|--------|-----------------|----------------|
| 3/9(土) | 13:30~ 16:00 | 福田 勝洋 堀上 信男 |

場 所 福祉センター相談室

☎ 東彼杵町社会福祉協議会 ☎ 46-0619



図書館からのお知らせ~おすすめの本~



「わるものパパの
だいたいだーいファン」
板橋 雅弘 作

パパの仕事は、わるものです。プロレスラーで、名前はゴキブリマスク。正義の味方を痛めつけ、みんなから嫌われている。でも僕は、パパが大好き。ある日公園に正義の味方ドラゴン・ジョージが現れ、「君のパパは、昔、正義の味方だった。」と言う…。

2018年映画化され大ヒットした“パパわる”シリーズ最新刊です。



「一切なりゆき」
樹木希林のことば
樹木 希林 著

75歳で昨年亡くなった名女優樹木希林さん。本誌は、様々な雑誌で数多く掲載された彼女の言葉を集めたものです。誰もがわかるやさしい言葉で、ユーモアを持って、ポジティブに語る。

「おごらず、他人と比べず、面白がって平気で生きればいい」愛娘に残した言葉は、まさに彼女の生き方そのものです。読者の心に沁みるエッセイです。



「海とジイ」
藤岡 陽子 著

学校でいじめにあい、もう1年も不登校になっている優生は、ガンで余命少ない曾祖父ジイに会いに行く。元気にふるまい大天狗神社を案内したジイだが、その帰り道、意識を失い病院へ運ばれた。見舞いに行った優生とジイが交わした約束とは？

瀬戸内海の島を舞台に、3人の老人が、それぞれの強い想いを次の世代に伝えてゆく3編の物語。感動で涙腺がゆるみます。

※本の読み語り 3月2(土) 10:30~ 多目的ルーム

月曜日休館、火~土曜日 9:00~20:00 日曜日・祝日 9:00~17:00

おくやみ

~おくやみ申し上げます~
(敬称略)

浦 政和 (72) 浦
構 菊枝 (89) 橋ノ詰
釜坂キミエ (78) 坂 本
濱崎 ハル (94) 蔵 本
松本 達儀 (75) 瀬 戸

※「けっこん」「おくやみ」は掲載希望の申出があったものだけを掲載しています。

寄附につきましては、皆様の御好意に対し心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

高峰 本明 (69) 瀬 戸
前平 幸徳 (66) 橋ノ詰
滝川 シナ (89) 蔵 本
和田 繁市 (93) 橋ノ詰

寄付お礼

香典返しとして

松永 一子 様 下三根
構 浩光 様 橋ノ詰
浦 房枝 様 浦
滝川 景正 様 蔵 本

東彼杵町の人口(12月末日現在) 総人口 7,983(+4) 男性 3,835(±0) 女性 4,148(+4)
※()は前月対比 世帯数 3,145(+7) 出生 4 死亡 8 転入 20 転出 12

2学期に頑張ったことと3学期に頑張ること

4年 田代 もか望華



私は、2学期にいろいろな事ができるようになって、とてもうれしい学期でした。私が、特に頑張ったことは、3つあります。

1つ目は、漢字の学習です。私の目標は、「50問テストでいい点数をとる。」ことでした。毎日、自主学習で漢字練習をくり返し頑張りました。そして、テストで98点をとることができました。今度は、100点を取れるように練習を頑張りたいです。

2つ目は、2学期から始まった朝の計算タイムです。たったの2分間で速く解かないといけません。最初は、半分くらいしか解けなかったけど、練習をくり返すと100問解けるようになりました。

3つ目は、マット運動です。私は初めて教えてもらったロンダードというわざを何度も練習しました。最初はとてもむずかしくて、なかなかうまくいきませんでした。先生や友達に見てもらってコツが分かり、上手にできるようになりました。先生に「合かく」といわれたときは、とてもうれしかったです。

3学期に頑張りたいのは算数です。4年生の算数は、3年生とはくらべものにならないほどむずかしいです。先生の話をよく聞いて、これからも頑張りたいです。

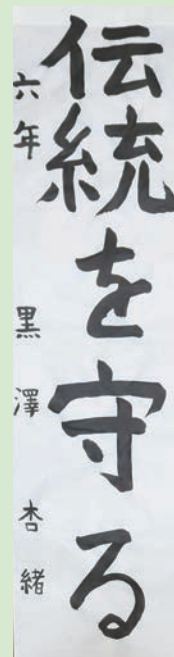
次に頑張りたいのは、音読です。私はどうしても読むときに早口になってしまいます。だから、「ゆっくり」「聞き取りやすく」読めるように練習を頑張りたいです。

3学期もめあてを持って、4年生の終わりに、「よく頑張った」と思えるようにしたいです。



「海の生きものたち」

2年 真壁 ともじろう朝二郎



6年 黒澤 あんの杏緒

編集室より

寒い日が続きますが、お体の調子はいかがでしょう？今年のインフルエンザは、全国各地で猛威を揮っており、多くの方がインフルエンザに感染されているようです。町内でもインフルエンザの予防接種が行われているので、心配な方は受診されてみてはいかがでしょうか。

さて、2月は逃げて走るといことわざがあるように、2月はあっという間に過ぎていきます。すべきことや忘れていたこと多々あると思いますが、体に無理をさせず、計画的に行いましょう。（文責 和田）